



## **WE CAN BE STRONGER THAN DIABETES** ***Movimiento Por Su Vida (Movement for Your Life)***

*[Announcer] This podcast is presented by the Centers for Disease Control and Prevention. CDC – safer, healthier people.*

Welcome to this pod cast series on diabetes, brought to you by the National Diabetes Education Program or NDEP. NDEP is a joint initiative of the Centers for Disease Control and Prevention and the National Institutes of Health.

Un, dos, tres  
Es el pre-calentamiento

Un, dos, tres  
El ritmo del movimiento  
Un, dos, tres  
Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento  
Se me sube se me sube por adentro  
Movimiento ya lo siento  
Celebramos la vida con aliento  
Movimiento ya lo siento  
Y que siga que siga este momento  
Movimiento ya lo siento  
Los problemas que se los lleve el viento

Este nuevo baile te va a cautivar  
Y una vez lo aprendas no podrás parar  
No es ni Tango, salsa ni es el cha-cha chá  
Es el Movimiento Ya lo siento AAAAA!  
Piensa en el presente, mira donde estás  
Mira hacia el futuro, es tu oportunidad  
Ponte en movimiento y pronto sentirás  
Ese sentimiento de triunfo ¡ya!

La música la llevo por dentro  
Es un sentimiento  
Un sentimiento

Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento  
Se me sube se me sube por adentro  
Movimiento ya lo siento  
Celebramos la vida con aliento  
Movimiento ya lo siento  
Y que siga que siga este momento  
Movimiento ya lo siento  
Los problemas que se los lleve el viento

Es maravilloso, es sensacional  
Este movimiento es fenomenal  
Una vez que empiezas no puedes parar  
De la silla a todos hace levantar

Lo baila mi tía, lo baila papá  
Y hasta mi abuela hace FUA FUA FUÁ  
Los vecinos piensan ¡qué barbaridad!  
Para el movimiento ¡no importa la edad!

La música la llevo por dentro  
Es un sentimiento  
Un sentimiento

Ah, Ah, Ah  
Ah, Ah, Ah  
Que sube, que sube, que sube  
Instrucciones para el baile del movimiento

Y ahora llegó el momento  
De aprender el Movimiento  
Si usted se encuentra sentado  
Dormido o acongojado  
Esto lo pondrá animado  
Alegre o emocionado

A ver ese ritmo, FUA FUA FUÁ, a verlo de nuevo, FUA FUA FUÁ  
A ver ese ritmo, FUA FUA FUÁ ,a verlo de nuevo, FUA FUA FUÁ

Cruza tus manos  
(Cross your arms)  
Y sacúdete  
(And shake it please)  
Menea tus caderas  
(Hands on your hips)  
Y piernas también  
(Now knock your knees)

Cruza tus manos  
Y sacúdete  
Menea tus caderas  
Y piernas también

Tiene movimiento FUA FUÁ  
Tiene movimiento FUA FUÁ  
Tiene movimiento FUA FUÁ

Un pasito, media vuelta  
Vamos otra vez

Cruza tus manos  
(Cross your arms)  
Y sacúdete  
(And shake it please)  
Menea tus caderas  
(Hands on your hips)  
Y piernas también  
(Now knock your knees)

Cruza tus manos  
Y sacúdete  
Menea tus caderas  
Y piernas también

Tiene movimiento FUA FUÁ  
Tiene movimiento FUA FUÁ  
Tiene movimiento FUA FUÁ  
Que sube, que sube, que sube

Movimiento ya lo siento  
Se me sube se me sube por adentro  
Movimiento ya lo siento  
Celebramos la vida con aliento  
Movimiento ya lo siento  
Y que siga que siga este momento  
Movimiento ya lo siento  
Los problemas que se los lleve el viento

Movimiento ya lo siento  
Se me sube se me sube por adentro  
Movimiento ya lo siento  
Celebramos la vida con aliento  
Movimiento ya lo siento

Y que siga que siga este momento  
Movimiento ya lo siento  
Los problemas que se los lleve el viento

To order your free copy of *Movimiento Por Su Vida* or other free materials on preventing and treating diabetes visit [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) or call the National Diabetes Education Program at 1-800-438-5383

*[Announcer] To access the most accurate and relevant health information that affects you, your family and your community, please visit [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).*